



健康春节 喜洋洋

编者按: 过一个平安健康、喜气洋洋的春节是每个人的心愿,但春节也是多种疾病的高发期。那么,请关注本版的内容,过一个健康、平安、欢乐的新春佳节吧。



根据历年“大数据”,春节期间,我市心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸道传染病等多发

走亲访友,谨防“节日病”

春节即将来临,走亲访友、出门聚会必不可少。记者近日走访我市多家医院了解到,根据近年我市多家医院急诊科在春节期间接诊的统计数据,心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸道传染病等是我市春节期间的多发病。医生特别提醒广大市民,春节期间应特别注重身体健康,别被突如其来的“节日病”破坏了愉悦祥和的过节气氛。

疾病一:心脑血管疾病

“每年春节都有不少病人突发心脑血管疾病急症被送进医院。”河科大第一附属医院新区医院急诊科主任郑建臣表示,冬季室内外温差大,心脑血管疾病病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞;节日期间,亲朋好友聚会晚上睡得晚,早上睡懒觉,不吃早餐,不良生活方式会诱发心脑血管疾病的发作和复发。

三高患者、40岁以上人群是心脑血管疾病的高危人群,应特别注意饮食和各项活动的安排。如在访亲会友的路途中一定要保暖防寒;有基础病的要坚持遵医嘱服药,有任何不适要马上就诊;多吃粗纤维食物、多饮水;春节期间的活动不要安排得太紧凑,要张弛有度;不要熬夜打麻将等,要保持情绪稳定。

疾病二:消化系统疾病

春节期间,各种新年酒宴应接不暇。郑建臣说,每

年春节前,前来就诊的消化系统疾病患者就比平时明显增多;因过度饮酒导致酒精中毒的患者也屡见不鲜。过节时,大多数家庭都有吃不完的剩菜剩饭。郑建臣建议市民不要常吃剩菜剩饭,食用前要热透,生食的瓜果蔬菜一定要洗净;冰冻食品一定要彻底加热;不要不吃早饭,饮食一定要规律。市民选购食品时应注意检查外包装上的生产日期、保质期、保存条件等。

市民喝酒最好控制在3两以内,不要贪杯。轻度酒精中毒者,可食用蜂蜜水、西瓜之类解酒食品;如果出现脉搏加快、呼吸减慢、皮肤湿冷、烦躁等症状,属重度酒精中毒,则应立即送医院救治。

疾病三:呼吸道传染病

节日期间,大量外来流动人口返城,人们外出探亲访友、旅游,人口流动频繁,再加上2月气温逐渐回升,疾病容易传播和流行。春节期间疾病预防的重点是流行性感冒等呼吸道传染病,以及因取暖不当造成的一氧化碳中毒。

市疾控中心传染病预防控制所所长朱鑫提醒,保持良好的卫生习惯,注意勤洗手,咳嗽和打喷嚏时要用纸巾掩盖口鼻;避免与有发热、咳嗽等呼吸道感染症状者近距离接触;家里应常开窗通风,保持空气流通;患有慢性疾病者、老年人、体弱者可注射流感疫苗进行免疫预防,尽量避免出入人群大量聚集场所。

此外,每年春节,我市有不少因燃放烟花鞭炮被炸伤住院的患者,多数是小孩。

“小朋友燃放烟花鞭炮时,家长一定要在旁边照看;看清防伪标志,坚决不买产地不明的烟花鞭炮。”郑建臣说,如果手部或足部被鞭炮炸伤出血,应迅速用双手为其卡住出血部位的上方;若出血依旧不止,应用橡皮带或布绳扎住出血部位的上方,抬高患肢止血,并及时送医院清创处理。如不慎被炸伤眼睛,不要揉擦或乱冲洗,应立即拨打120或送到有条件的医院;如果不幸出现手指等部位被炸断的情况,应在第一时间用干净的器皿将断肢密封起来,以最快速的时间送往医院,在6个小时之内接上还是很有可能的。 本报记者 高峰 通讯员 梁秀梅 谢雅敏

春节开车, 勿当“路怒族”

2015年春节期间(2月18日0时至2月24日24时)全国收费公路免收通行费。高速不收钱,自驾游、开车回家成了不少人的出行首选。

春节无论是出游还是回家,心情急切,看见没有尽头的“堵车大军”,司机的开车压力与挫折会导致愤怒情绪爆发,不少平时温文尔雅的人也会“破口大骂”,甚至胡乱变线、强行超车。由中科院心理研究所张雨青教授指导的《城市拥堵与司机驾驶焦虑调研》显示,在北京、上海、广州三个城市随机选取的900名司机中,35%的司机称自己属于“路怒族”。

心理专家提醒:防止“路怒症”要做好自我调节。巧用堵车这段时间,不但可驱除烦恼、愉悦身心,还可以达到养生的效果。心理专家推荐下面这些小动作,堵车时正好给身心放松一下。

梳头发:梳头发是一种保健运动,不需很长时间,但应长期坚持。堵车的时候梳头发可以帮助您按摩头皮,促进头部血液循环,令人神清气爽。

深呼吸:深呼吸可使机体获得充足的氧,使人精力充沛;对胃肠道也是极好的调节,能促进胃肠道的蠕动,利于消化。

咽津:咽津是个气功术语,俗语就是咽口水。长期有意做这个动作,有润脏养身之效,这都归功于唾液中所富含的营养物质,特别是溶菌酶及免疫球蛋白,有清润、杀菌、助消化等功效。

叩齿:叩齿可以和咽津一起进行,叩齿时要发出声响,最好连续做36次,并在叩齿时,搅动舌头,舌头搅动生出许多口水,把它咽下去。

揉太阳穴:按揉太阳穴可以清脑明目,疏风解表,止痛,所以空闲下来的时候可以做做,而堵车的时候有大把的闲暇时间,正好可以利用上。

(据健康时报网)

春节,备点药品“年货”

新春佳节即将来临,很多人忙着置办年货,家中好吃好喝的准备了不少,却忽略了准备节日期间可能用到的药品。

慢病药备足量

慢性病患者需要长期服药,春节也不能间断,因此,在节前要备足相关药品。

高血压、心脏病等心脑血管疾病,哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,糖尿病、甲亢等内分泌系统疾病及免疫系统疾病患者,建议备足十天到半个月药量,以免节后医院门诊患者过多,挂不上号等情况出现,耽误正常服药。

在这里要提醒大家,慢性病患者用药种类较多,常需要定期复查血常规和肝功能。为避免因药物副作用影响过节,建议在春节前做好相关检查,必要时请医生调整用药方案。

急救药避热放

除了常规的慢性病用药,老人还应当注意备好急救药。春节期间子女不能回家或不常在家的独居老人,更需要注意。

根据自身情况,老人可遵照医嘱备好硝酸甘油、速效救心丸,以及快速扩张气管的喷剂等急救药。一般来说,这些药品都应在常温下密封避光保存,不宜经常开口,也不宜放置在过热的地方或者贴身存放。喷剂属于易燃易爆物品,保存时应注意避免高温。速效救心丸的特殊香味也是其有效成分,具有一定的挥发性,如果经常打开会降低药效。

急救药多在突发状况下使用,因此,在储备药物时就应当注意仔细阅读说明书,了解用法和注意事项。例如患冠心病的老人突然感到胸痛、胸闷时,应舌下含服硝酸甘油,若5分钟~10分钟不能缓解,可再含一片,如果服3片后仍不能缓

解,可能是急性心梗或其他问题,应及时就诊。

肠胃药存三种

佳节日期间肠胃最有可能出现故障,用便秘或腹泻抗议。黄连素和蒙脱石散等可用于治疗腹泻,健胃消食片可治疗积食,吗丁啉能缓解消化不良引起的胃胀,建议在节前备好这三类药。

需要注意的是,服黄连素后不宜喝茶;吃蒙脱石散等胃黏膜保护剂后不宜马上喝水,以免影响药效;果导片可缓解便秘,但不宜长期服用,以免影响肠道功能。

此外,随着旅游市场的火热,不少人春节选择外出游玩,这些家庭应注意备好茶海明等晕车药,但最好不要给孩子用。

过期药定期清

在为家庭药箱补充药品的同时,也需注意清理。尤其是不常用的药品,应仔细检查有效期,清理过期药,补充新药,以免到用时才发现已经失效,延误病情。

有些药品虽然在有效期内,但因为保存不当或开封时间过长造成药效降低、失效,甚至成为危害健康的“毒药”。一旦发现药品出现变色、潮解、发霉等情况,即使在有效期内也不应继续服用,以免造成不良后果。

此外,大家应提前关注医院的门诊安排,若出现不适,自行服药后没有缓解,应到正规医院就诊;出现剧烈胸痛、腹痛、出血、持续腹泻甚至昏迷等急症时,不建议自行用药,建议立即就医。

(据人民网)

过节, 别犯这十忌

肝病患者忌“酒”

肝病患者饮酒,会直接伤害肝细胞,甚至会使肝细胞变性或坏死,导致病情进一步恶化。

胆病患者忌“油”

节日期间食物油腻,胆病患者如果大量进食荤腥食品,会加重胆囊的负担,诱发急性胆囊炎。因此,有胆病的患者要忌食油腻食品。

感冒患者忌“聚”

春节期间天气寒冷,人们容易伤风感冒,如走亲访友聚在一起,极易造成疾病的交叉感染和流行。因此,感冒患者不宜外出,最好在家中调养,这样既有利于病情恢复,又能避免将病传染给他人。

胰腺病患者忌“饱”

节日期间,美味佳肴丰富,如过量进食会刺激胰腺大量分泌胰液,造成胰管压力增大,致使胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

高血压患者忌“闹”

节日期间,亲朋好友相聚,人多热闹,可使大脑处于兴奋状态,导致体内儿茶酚胺分泌增多,促使心跳加快、血流加速、小动脉痉挛、血压升高而诱发心脑血管疾病发作。

冠心病患者忌“累”

节日期间操劳太多或玩乐过度,会使心跳加速、心脏负荷加重、血压升高,可诱发心绞痛、心肌梗死或脑中风。

糖尿病患者忌“甜”

节日期间,糖尿病患者忌“甜”食,否则会使体内负担加重,甚至可能危及生命。

支气管炎患者忌“烟”

节日期间,常有亲朋好友来家拜年,支气管炎患者为了招待客人而陪着频频吸烟,这样会使血小板聚集性增加,并能抵制纤维蛋白溶解,使血液处于高凝状态,从而使病情加剧。

消化性溃疡患者忌“熬”

我国民间有除夕“守岁”的习惯,胃及十二指肠溃疡患者如果也同家人一起熬夜,或通宵看电视,使身体处于疲劳或睡眠不足状态,极易引起疾病发作或病情加重。

慢性呼吸道疾病患者忌“凉”

春节期间,支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病患者应注意防寒保暖,避免受凉,以防旧病复发。

(据新华网)

健康过节, 名医送锦囊

春节将至,国内知名医生和营养专家为读者送来“春节健康锦囊”,听听他们的“健康经”吧。

锦囊一:看电视打牌时间不宜太长

●周谋望 北京大学第三医院功能重建与康复科主任,中华医学会物理医学与康复分会常委及骨科学组组长

■往日诊情:春节期间,生活节奏被打乱,饮食丰富的诱惑等很多因素都可能对血糖产生不良影响,从往年春节的急诊情况来看,糖尿病患者病情控制不利而出现酮症酸中毒的病例很多。

■美味皆可尝,但要适量 春节期间,对于糖尿病患者来说,各种美味佳肴都可以品尝,但一定要坚持“适度原则”,注意清淡,三餐尽量准时,并严格控制零食的食用量。

此外,糖友们要保证足够的休息时间,生活规律改变不能过于剧烈,而且情绪紧张或过度兴奋都会导致血糖波动。

锦囊二:欢度佳节更要关爱“糖友”

●李光伟 北京中日友好医院内分泌科主任,博士生导师

■往日诊情:春节期间,生活节奏被打乱,饮食丰富的诱惑等很多因素都可能对血糖产生不良影响,从往年春节的急诊情况来看,糖尿病患者病情控制不利而出现酮症酸中毒的病例很多。

■美味皆可尝,但要适量 春节期间,对于糖尿病患者来说,各种美味佳肴都可以品尝,但一定要坚持“适度原则”,注意清淡,三餐尽量准时,并严格控制零食的食用量。

此外,糖友们要保证足够的休息时间,生活规律改变不能过于剧烈,而且情绪紧张或过度兴奋都会导致血糖波动。

锦囊三:春节更要防流感

●孙永昌 北京同仁医院呼吸科主任,博士生导师

■往日诊情:从往年情况来看,春节期间流感患者的就诊率会明显升高。流感和普通感冒最大的不同就在于它往往会引起高烧,并伴有全身性酸痛和呼吸道感染。

■患流感需入院就诊 患流感后需到医院治疗,避免因自行治疗导致病情加重,引发肺炎等更严重的呼吸系统疾病;家里要注意开窗通风,并使用加湿器,增加空气中的水分含量,避免因过度干燥,降低呼吸系统的防御能力;不要长时间待在有人抽烟的房间里,避免二手烟对呼吸系统的刺激;不要到燃放鞭炮的地方去,鞭炮燃放所产生的气体刺激性非常强,易诱发或加剧哮喘、慢阻肺患者的病情。

(据《新京报》)

声 明

以下公司的车辆道路运输证遗失,现注销并退出运输市场:

- 洛阳翔阳运输有限公司(豫C) C6059 证号:410300014912
- 洛阳市利安物流有限公司(豫C) 52015 证号:410300506349
- C2995 证号:410300012827
- 50105 证号:410300506268
- D6050 证号:410300022409
- 66960 证号:410300507159
- 90710 证号:410300015353
- 60719 证号:410322506584
- 62918 证号:410300009500
- A6686 证号:410300006962
- C6520 证号:410300018984
- 洛阳万晟物流有限公司(豫C) C2790 证号:410300012973
- C5839 证号:410300009822
- 61706 证号:410300001058
- C6862 证号:410300020710
- 洛阳市久远汽车运输有限公司 92727 证号:410300003190
- C6810 证号:410300002081

洛阳市运管局货运科

遗失声明

- 洛阳龙泽汽车运输有限公司 遗失车辆购置税完税证, 号码:410300002157, 车牌号:豫CT9176, 车型为捷达。
- 杨占宗遗失车辆购置税完税证, 号码:8411247418, 车牌号:豫CVM676, 车型为丰田。
- 杨占宗遗失车辆购置税完税证, 号码:6410623877, 车牌号:豫CPM767, 车型为明锐。

分类广告

招生培训

洛阳新东方外国语学校

中小航航一北京东方教育集团投资2亿元,占地200亩。小、初、高中全日制寄宿,在校生4000余名。

初中实验班

98%考入洛一高

学位有限 招少量优秀学生

地址:瀍河东出口 18937994188

出租转让

厂房招租:连霍高速洛阳出口全新厂房16000m²,水电齐全招商招租。13613791173 13592047842

管道疏通

吸污公司 64856295

清化粪池 13213509276

招聘专栏

华夏外国语学校

香港华夏文丰教育集团旗下精品学校,中西合璧国际化先进教育典范,中小学寄宿式优质学校,强力打造高品质低收费老百姓上得起的好学校。

年薪20万元招高管

人资主管招生专员

中小学各学科优秀教师,月薪5000元~10000元

附属幼儿园高薪诚聘园长及各层管理人员

幼儿教师:月薪3000元~5000元

地址:东花坛唐寺门 电话:18037223366